Nr 7/8 Lipiec—Sierpień, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Prof. dr med. B. Kowalski (Poznań)
Dyrektor Wojewódzkiej Kliniki dla kobiet i Szkoły Położnych

MODA A ZDROWIE KOBIETY

II

Każda kobieta chce mieć jak najmniejszą nóżkę. Kto nie posiada tego od urodzenia, ten dąży do niego przy pomocy środków sztucznych. Wiemy wszyscy, że Chinka bandażowała za dawnych czasów swe nogi od pierwszych lat życia i zniekształcała je przez to w takim stopniu, że została kaleką na całe życie. Mowy nie było wówczas o normalnym używaniu nogi, tylko o niedołężnym czołganiu. Dziwnym wydaje się nam, że uchodziło to za piękne. Nie oburzajmy się zbytnio! Coś podobnego, aczkolwiek w nieco mniejszym stopniu widzimy jeszcze dziś u naszych pań, które kupują za ciasne *buciki.* Przez systematyczne noszenie za ciasnych bucików noga musi się z czasem zniekształcić, kości jej przesuwają i zniekształcają się pod

wpływem stałego ucisku, a palce nóg zaginają i układają się w sposób nieprawidłowy. Poza tym tworzą się bolesne odciski. Następstwem wszystkiego jest kalectwo niekiedy nawet bardzo znaczne. Kalectwo, to jest niestety tak rozpowszechnione, że tylko bardzo mały odsetek kobiet mógłby śmiało bez wstydu pokazać swą nóżkę.

Prócz ucisku działa jednakże jeszcze drugi ważny czynnik na nogę, mianowicie fałszywa konstrukcja buta. Takimi butami fałszywie skonstruowanymi są buty wąskie, spiczasto zakończone, posiadające za wysoki i za wąski obcas. Moda wymaga jednak tego, a kobieta słucha jej niestety bezkrytycznie. Następstwem obcasu zbyt wysokiego i wąskiego jest niepewny i anormalny chód. Kobieta chodzi jak baletnica, głównie na czubkach palców. Noga nie leży bowiem równolegle do podłogi, tylko na powierzchni pochyłej, tworzącej z podłogą mniejszy lub większy kąt ostry, zbliżony niekiedy bardzo do kąta prostego. Podnoszenie tylnej części nogi przenosi się zatym na całą kończynę, a dalej na miednicę i kręgosłup. Celem utrzymania równowagi musi kobieta skręcić miednicę więcej ku tyłowi. Część lędźwiowa kręgosłupa wykazuje przez to silniejsze zagłębienie ku tyłowi, a jego część piersiowa wyrównawcze wypuklenie w kierunku ku przodowi. Utrzymanie równowagi w takich warunkach wymaga naturalnie intensywnego wysiłku mięśni. Kobieta traci zatym stale dużo siły, męczy się prędko i dostaje wkrótce bóle w nogach podczas chodzenia i stania. Jeszcze gorzej ma się sprawa, skoro się obcasy wykrzywiają, co zresztą dosyć często widzimy. Noga wygina się teraz w stawie skokowym w kierunku nieprawidłowym, chód robi się niepewny i nadwyręża w wysokim stopniu staw skokowy.

Dalej są wysoce szkodliwe modne obecnie *podwiązki* okrążające udo lub nawet — dernier cri mody — podudzia. Ucisk podwiązki takiej utrudnia w wysokim stopniu krążenie krwi w naczyniach kończyn. Takim sposobem tworzą się tam obrzęki surowicze, a przede wszystkim żylaki z bardzo niemiłymi niekiedy następstwami. Noga robi się nieładna, gruba i wykazuje w miejscach ucisku brzydkie wcięcia. Sprawa ma się jeszcze gorzej, skoro kobieta zastępuje w ciążę. Krążenie krwi jest wówczas i tak już utrudnione z powodu rozrostu macicy, uciskającej na naczynia krwionośne miednicy małej i utrudniającej odpływ krwi żylnej z kończyn dolnych. Jeżeli do tego dochodzi wpływ podwiązki, natenczas nieprawidłowości występują o wiele prędzej i silniej. Żylaki takim sposobem powstałe są szczególnie niebezpieczne podczas ciąży, porodu i połogu, bo mogą pęknąć, wywołując silne, niekiedy nawet niebezpieczne krwotoki. W innych przypadkach

występują zapalenia i niebezpieczne skrzepy, prowadzące nieraz nawet do nagłej śmierci.

Ale na tym bynajmniej nie koniec grzechów popełnionych pod wpływem mody.

Wojna światowa, która tak gruntownie zmieniła twarz całego świata, zburzyła stare porządki i świata poglądy i dała tyle nowego, że do dziś nie możemy się uporać z tym wszystkim — wojna ta wprowadziła też gruntowne, zasadnicze zmiany w *sposobie ubierania się* kobiety. Kobieta, która podczas wojny była zmuszona pracować fizycznie więcej niż dawniej, poznała wkrótce, że temu przeszkadza w wysokiej mierze sposób dotychczasowy ubierania się. Spódniczki długie i szerokie, gorsety, a nawet długie włosy musiały zginąć. Stąd przyszła reforma ubrania. Czego przed tym nie zrobiły nawoływania, a nawet ośmieszania, to przeprowadziło wkrótce twarde życie. Padła więc pod nielitościwymi nożycami najpiękniejsza ozdoba kobiety — długie włosy, a miejsce ich zajęła fryzura à la garconne. Zginęły wreszcie — oby na zawsze — pancerze najokrutniejsze, gorsety, sprawiające, że człowiek przyciskając kobietę do siebie miał wrażenie, że trzyma w objęciach twardego homara. Zginęły przeróżne frou-frou, znikły halki oraz spódniczki długie, szerokie i treny, a miejsce ich zajęły kombinacje i coraz to węższe i krótsze spódniczki, kończące się wreszcie dosyć wysoko nad kolankami. Nóżka piękna i brzydka, kolanka zgrabne i niezgrabne, dotychczas strzeżone skrupulatnie i pokazywane tylko przy specjalnych sposobnościach, zaczęły ukazywać się swobodnie wszystkim, musiały wobec tego być pokryte specjalnie ładnymi, delikatnymi pończoszkami. Linia równoległa, przypominająca bardzo często linię męską, a niekiedy wprost męską formę i kształty, odniosła walne zwycięstwo. Z kobiety zrobiła się chłopczyca, która niekiedy wprost zatraca zupełnie swój charakter kobiecy — im więcej, tym modniej. Krój męski ubioru, włosy à la garconne, papieros w ustach, sport w zakroju męskim, linia prosta, formy męskie, wygląd jak deska, jednym słowem — girl, to dzisiejsza kobieta — wychudzona, wypudrowana, wymalowana i malująca się wszędzie — to dawniejsza bogini piękna — boska Wenera!

Jest to naturalnie obraz karykaturowy i proszę bardzo, ażeby Panie dobrze zrozumiały, o co mi się właśnie rozchodzi. Jestem ostatni, który potępiać będzie kobietę za to, że nosi krótkie włosy i krótkie spódniczki, bo wiem bardzo dobrze, że wielu kobietom z tym do twarzy, a przed chwilą podkreślałem, że każda kobieta ma obowiązek być piękną, trzeba to jednak robić w sposób właściwy. Każda kobieta ma swój własny, odrębny styl. A niestety często tak się dzieje, kobieta ośmiesza się, i moda odbiera jej tę czarującą, umiłowaną przez nas wszystkich, najwspanialszą jej cechę, to co w niej tak miłe i kochane— jej kobiecość.

Najważniejszym grzechem popełnionym pod wpływem mody jest zniekształcenie ciała kobiety, które robi z niej niekiedy kalekę, niezdolną do spełniania swych najświętszych obowiązków, mianowicie macierzyństwa. Poza tym jest dzisiejsza moda bezpośrednio przyczyną całego szeregu poważnych schorzeń. Jeszcze nigdy nie było tyle zapaleń pęcherza moczowego i dróg moczowych co dziś. Schorzenia te są wywołane przez to, że kobieta dzisiejsza nie ubiera się dostatecznie ciepło. Ciepła bielizna, halki, spódniczki i td. zginęły bowiem pod rozkazem mody, wymagającej prostej linii i jak najmniejszego okrycia. Moda dzisiejsza pozwala nosić tylko koszulkę jak najlżejszą i najkrótszą, przypominającą pajęczynę, ewentualnie krótkie i cienkie zupełnie majteczki, coś w rodzaju majteczek kąpielowych męskich, pończoszki jak najdelikatniejsze i krótką lekką sukienkę. To jest wszystko. Kobieta modna nie powinna więcej nosić pomimo mrozów trzaskających, śniegu i lodu. Dolna część brzucha i kończyny dolne są wobec tego mało zabezpieczone i o zaziębienie nie trudno. Nic też dziwnego, że w okresach mrozów syberyjskich widzieliśmy tak często nóżki czerwone jak buraki z powodu zmarznięcia. Lekka pajęczyna zwana pończoszką nie mogła przed tym ochronić. Przeziębienie zaś dolnej części brzucha prowadzić może do różnych schorzeń ginekologicznych, do zapaleń i katarów macicy, do zapaleń przydatków macicznych tzw. trąbek i jajników, zwłaszcza w okresach periodowych, a przede wszystkim zaś do niemiłych, bo bolesnych, uporczywych schorzeń dróg moczowych, trwających niekiedy bardzo długo, wymagających nudnego lecze-

nia i powracających nieraz często przy lada sposobności, zwłaszcza podczas ciąży i połogu.

Jeszcze o jednej sprawie chciałbym choćby krótko wspomnieć. Moda dzisiejsza wymaga wysmukłej prostej linii. Wobec tego są w trudnym nieco położeniu kobiety otyłe. Zrozumiałym jest ich dążenie do *schudnięcia*. Chęć uzyskania wysmukłej linii prowadzi niestety bardzo często do nieostrożności. Wiele kobiet chce zwykle zanadto prędko dojść do celu, nie wybiera wobec tego w środkach i forsuje całą sprawę, nie zważając wcale na wielką szkodę, którą sobie w ten sposób nieraz wyrządza. Przede wszystkim może taka gwałtowna, nierozsądna kuracja zaszkodzić bardzo poważnie sercu, zazwyczaj w tych przypadkach już osłabionemu z powodu otłuszczenia. Poza tymi uszkodzeniami zdrowia niekiedy bardzo poważnymi, widzimy także następstwa inne, mianowicie nieraz wynik zupełnie odwrotny, zwłaszcza zniszczenie piękności na zawsze. Dla tego podkreślam, ażeby Panie tego rodzaju kuracje przeprowadzały bardzo ostrożnie, tylko pod stałą kontrolą i podług przepisów lekarza.

(d. c. n.)

Dr Kazimierz Głogowski (Lubliniec)
Dyrektor Śląskiego Zakładu dla Głuchoniemych

DZIECKO GŁUCHONIEME W SWYM KALECTWIE, W SZKOLE I W PÓŹNIEJSZYM ŻYCIU SPOŁECZNYM

Kalectwem głuchoniemoty dotknięte są setki tysięcy istot ludzkich. W samej Polsce liczba ich wynosi przeszło 40.000.

Głuchoniemego nie spotyka tyle serdecznego współczucia co niewidomego, bowiem jego kalectwo nie zwraca tyle serdecznej uwagi na siebie co brak wzroku lub też kończyn. Ludzie przyglądają się głuchoniememu nawet z pewną ciekawością, zwłaszcza gdy widzą go rozmawiającego na migi, których nie rozumieją. Mało kto jednak zdaje sobie sprawę, że głuchoniemota jest mimo swego ukrytego charakteru bardzo ciężkim kalectwem, które danej jednostce utrudnia nie tylko

walkę z życiem, ale które wywiera przy tym pewien osobliwy wpływ na kształtowanie się jej psychiki.

Do kategorii ludzi głuchoniemych zaliczamy tych, którzy z powodu braku słuchu nie nauczyli się mówić. Brak słuchu jest zatym przyczyną braku mowy czyli przyczyną niemoty; natomiast powodem niemoty nie jest u nich ani przyrośnięty, ani „ciężki" język, ani też sztywne struny czyli wiązadła głosowe. Język i wiązadła głosowe głuchoniemi mają normalne a mimo to nie mówią, ponieważ zmysł słuchu jest u nich zniszczony. Nie zawsze zachodzą „czyste" wypadki kalectwa głuchoniemoty, tzn. zupełny brak słuchu i zupełny brak mowy. Od normalnego mówienia do zupełnej niemoty i od normalnego słyszenia do zupełnej głuchoty jest wiele momentów przejściowych, zdarzają się bowiem jednostki z większymi i z mniejszymi resztami słuchu i mowy. Poza tym kalectwo, o którym mowa, występuje także jednostronnie, tzn. że człowiek zupełnie głuchy może mówić zupełnie poprawnie, o ile słuch stracił w późniejszym wieku i na odwrót, normalnie słyszący może być niemy, co dotyczy afatyków i idiotów.

Afatyk to człowiek, który mimo normalnego słuchu, mimo że mowę swego otoczenia rozumie, nie może mówić i to z powodu defektu w odnośnych centrach mózgowych lub też z powodu porażenia nerwów motorycznych. Mamy wtenczas do czynienia z tak zwaną afazją motoryczną, niemotą ruchową, której zazwyczaj towarzyszy słaba inteligencja. Przy afazji sensorycznej, głuchocie wyrazowej, mamy wypadek odwrotny. Afatyk sensoryczny mówi i słyszy, lecz słyszanych wyrazów nie rozumie; dlatego nazwa: głuchota wyrazowa. Afatycy sensoryczni mówią oczywiście wtenczas, gdy przed swym kalectwem nauczyli się mówić.

U idiotów napotykamy mimo normalnych narządów mowy i zdrowego słuchu również na brak mowy. Powód tego zastoju jest tutaj inny, jest nim brak wszelkiej inteligencji.

Głuchoniemy natomiast to ani afatyk, ani idiota. Jest to człowiek psychicznie normalny, który w okresie nabywania mowy lub przed tym

całkowicie lub częściowo ogłuchł i z tego powodu pozostał całkowicie lub częściowo niemy.

Zakłady dla głuchoniemych przyjmują dzieci tej ostatniej kategorii, a więc dzieci głuchonieme, pod względem psychicznym normalne. Zdarzają się wszakże rokrocznie wypadki, że lekarze kierują do zakładów dla głuchoniemych małoletnich idiotów, opierając się na odnośnej ustawie[1]) niemieckiej (o ile idzie o zakłady byłej dzielnicy pruskiej), która mówi:

„do dzieci głuchoniemych w rozumieniu niniejszej ustawy należą także dzieci nieme, głuche i takie, których słuch jest tak słaby, że nie mogą wyuczyć się mowy w drodze naturalnej, a wyuczonej mowy nie mogą doznawać uchem".

Lekarze na podstawie zacytowanej ustawy i na podstawie faktu orzekają, że dziecko idiotyczne jest nieme, i że wobec tego nadaje się do kształcenia w zakładzie dla głuchoniemych. Zakład dla głuchoniemych, który jest szkołą normalnych dzieci głuchoniemych, nie przyjmuje idiotów i jest zmuszony kierować dzieci idiotyczne do odnośnych zakładów względnie przytułków dla matołków. Powstają przez to niepotrzebne koszty i zbyteczna praca, czego należałoby unikać. Dziecko idiotyczne jest i pozostaje na zawsze nieme, bo nie posiada potrzebnej do nauczenia się mowy, inteligencji. Należy ono do przytułków. Dziecko głuchonieme natomiast posiada umysł zdolny do kształcenia i do nabywania języka, należy przeto do szkoły.

Przechodząc teraz do przyczyn głuchoniemoty, powiedzieć należy, że powstaje ona najczęściej w wieku dziecięctwa, spowodowana różnymi chorobami, nieszczęśliwymi wypadkami i na skutek degeneracji rodziców. Z chorób, które u dziecka powodują częściowe lub całkowite zniszczenie słuchu, trzeba na pierwszym miejscu zanotować zapalenie opon mózgowych (meningitis), które często sięga do ucha wewnętrznego i niszczy tam całą delikatną aparaturę słuchu. Około $50^0/_0$ wy-

[1]) Ustawa z dnia 7 sierpnia 1911 r. w sprawie szkolnego kształcenia dzieci niewidomych i głuchoniemych.

padków głuchoniemoty powstaje właśnie na skutek zapalenia opon mózgowych. Na drugim miejscu następuje płonica (szkarlatyna) 18-27% wypadków, potem ospa, dyfteria, tężec karku, mumps, krztusiec, grypa, tyfus i inne. Epidemie tych chorób zwiększają w swym następstwie ilość ludzi głuchych. Głuchota, spowodowana chorobami uszu, należy do nielicznych wypadków. Występuje ona z tej przyczyny wtenczas, gdy dziecko jest wątłej konstytucji, gdy jest gruźlicze lub przez choroby degeneracyjne rodziców osłabione. Wypadki nieszczęśliwe, jak upadek na głowę, silny huk, chirurgiczne zabiegi podczas porodu i stąd powstałe krwawienie wewnątrz ucha, pozbawić mogą dziecko także słuchu. Głuchota może także nastąpić przez zaburzenie nerwu słuchowego, łączącego ucho z mózgiem, albo też przez atakowanie tych centrów w mózgu, w których umiejscowione są ośrodki słuchowe.

Liczne są także te przyczyny, które niszczą w dziecku słuch, zanim ono przyjdzie na świat. Przyczyny te leżą albo w matce podczas ciąży — są nimi niedożywienie, ciężka praca, przerażenie, depresja duchowa — albo tych przyczyn należy dopatrywać się w degeneracji rodziców przez gruźlicę, kiłę lub przez używanie narkotyków. Poza tym, o ile jedno z rodziców, dajmy na to ojciec, posiada utajoną skłonność czyli dyspozycję do głuchoty, odziedziczoną po jednym z dawnych swych przodków, to zachodzi obawa przekazania dziecku tej dyspozycji, która przy sprzyjających warunkach łatwo przejść może u dziecka w głuchotę. O wiele większe prawdopodobieństwo istnieje, że dziecko przyjdzie na świat głuche, gdy ojciec i matka obarczeni są dziedzicznym kalectwem głuchoty. Następnie, małżeństwa między krewnymi stwarzają dla wszelkich patologicznych dyspozycji korzystniejsze warunki rozwoju. Utrudnianie przez Kościół katolicki związków małżeńskich w rodzinie ma na celu ochronę ludzkości przed słabym i schorzałym potomstwem. Właśnie dzięki temu mądremu zarządzeniu, procent głuchoniemych katolików, jak wykazują różne statystyki, jest mniejszy, aniżeli procent głuchoniemych innych wyznań.

Przekazywanie głuchoniemoty na potomstwo odbywa się według prawa dziedziczności. Istnieją rodziny, które są dla nauki o dziedziczności tego kalectwa klasycznymi przykładami. Dr. *Nouet* podaje następujący ciekawy wypadek: pewien 30-letni zdegenerowany głuchoniemy posiadał 11-cioro głuchoniemego rodzeństwa; jego matka, kilku wujków i ciotek, następnie jego dziadek i pradziadek byli także głuchoniemymi. Wypadki wykazują, że nie zawsze głuchoniemota przechodzi z pokolenia na pokolenie, często bowiem przeskakuje jedno lub więcej pokoleń, ażeby się ukazać w następnym względnie późniejszym pokoleniu.

O tym świadczą wymownie spisy głuchoniemych w zakładach o długim istnieniu. Nieraz ani fizycznie zdrowi rodzice, ani lekarz nie mogą sobie wytłumaczyć; dlaczego dziecko, które nigdy nie chorowało, pozostało głuchonieme. Gdyby zainteresowani zechcieli skrupulatnie przestudiować spisy uczniów w zakładzie dla głuchoniemych swego województwa, o ile przodkowie mieszkali w tymże województwie — to kto wie, czy nie znaleźliby nazwiska, którego właściciel okazał by się ich krewnym ze strony ojca względnie matki, a fakt ten wytłumaczyłby przekonywująco, nawet po stu i więcej latach, prostą drogą dziedziczności, — nieoczekiwane i zagadkowe pojawienie się dziecka głuchoniemego.

W ścisłe i pewne reguły nie da się dziedziczności głuchoniemoty ująć. Pozostanie to zapewne zawsze tajemnicą życia i przyrody. Można tylko powiedzieć, że stosunkowo rodzi się o wiele więcej dzieci głuchoniemych z rodzin głuchoniemych, aniżeli z małżeństw słyszących. Na 1.060 dzieci z małżeństw głuchoniemych urodziło się w Paryżu 222 dzieci z głuchotą dziedziczną.

Na uspokojenie zainteresowanych należy dodać, że nie każdy rodzaj głuchoniemoty podlega prawu dziedziczności. Nie dziedziczy się głuchoniemoty, spowodowanej wpływami zewnętrznymi (paratypowymi), do której zaliczamy np. głuchotę, spowodowaną upadkiem zdrowego dziecka na głowę albo uszkodzenie wewnętrznego ucha przy porodzie kleszczowym i tp. Prawu dziedziczności podlegają natomiast wypadki zakażenia kalectwem zarodzi (genotypowe). O ile w rodzinie powtarzają się wypadki głuchoniemoty, należy te wypadki podciągnąć pod pojęcie głuchoniemoty dziedzicznej.

Wypadki głuchoniemoty i innych kalectw dziedzicznych wołają coraz głośniej o polską ustawę eugeniczną, mocą której zaprowadzono by przy odnośnych urzędach przymusowe kartoteki zdrowia, które stały by się błogosławieństwem dla naszych przyszłych pokoleń.

Głuchoniemota jest w pierwszym rzędzie bolesnym przywilejem niezamożnej warstwy społecznej. Człowiek biedny i nieoświecony sta-

je się na skutek całego swego trybu życia często mało odporny na przeróżne choroby, powodując w swym smutnym następstwie nierzadko głuchotę. Walka o polepszenie położenia socjalnego tych warstw jest zarazem jednym z najskuteczniejszych środków tępienia głuchoty. I naprawdę w ostatnich latach, dzięki powolnej poprawie ogólnych warunków życiowych, dzięki Ubezpieczalni Społecznej, zapewniającej robotnikom opiekę lekarską, dzięki higienie i skuteczniejszej walce medycyny z różnymi chorobami, zarysowuje się powolny spadek wypadków głuchoniemoty. Także i oświata przekonywuje nieuświadomionych i naiwnych, że nie należy szukać ratunku u tzw. mądrych kobiet i znachorów, którzy się często kryją za szumnie zredagowanymi ogłoszeniami w dziennikach, zachwalając swoje rzekomo zbawienne środki na leczenie głuchoty. Ażeby nie stać się ofiarą wyzysku, lepiej w wypadkach potrzeby udać się po zazwyczaj mniej kosztowną poradę lekarską. Na głuchotę, spowodowaną zniszczeniem ucha wewnętrznego, medycyna dzisiejsza nie posiada żadnego środka. W takich wypadkach niechaj rodzice zaprzestaną lepiej kosztownych wędrówek z głuchoniemym dzieckiem od kliniki do kliniki i niechaj się z faktem, chociaż bolesnym pogodzą.

(d. c. n.)

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

X

Ciężkostrawne pokarmy. Do ciężkostrawnych pokarmów zalicza się te produkty, które wywołują wzdęcia, tj. wytwarzają w żołądku i w jelitach dużą ilość gazów, które sprawiają przykre dolegliwości. Tworzenie się gazów w żołądku wywołuje przykre kurcze, zaś w jelitach — kolki. Do ciężkostrawnych pokarmów należą niektóre jarzyny, jak pewne gatunki kapusty, rośliny strączkowe, potrawy sfermentowane, jak twardy kwaśny chleb, wody mineralne i piwo, zawierające dwutlenek węgla. Twarde mięso, które nie zostało należycie rozdrobnione przez akt żucia, wywołuje w żołądku gnicie i tworzenie się gazów. Jeżeli

potrawy są spożywane w nadmiernej ilości (przepełnienie), wówczas trawienie odbywa się zbyt wolno, wskutek czego następuje gnicie; później występują kurcze żołądka, odbijania i wymioty. Tworzenie się jadów jednak zależy również od właściwości osobniczych; występuje ono również u zupełnie zdrowych ludzi, u których w treści żołądkowej znajdują się w dużej ilości bakterie fermentacyjne. Znane jest dziwne tworzenie się gazów u osób histerycznych, które powoduje kurczowe odbijanie, nieraz bardzo głośne. W jelitach odbywa się obfite tworzenie się gazów pod wpływem bakterii jelitowych (bacterium coli). Szczególnie dużo tworzy się gazów, gdy ustają ruchy jelitowe i gdy do jelit przedostają się różne bakterie fermentacyjne. Wszystko to stanowi przyczynę nadmiernego wytwarzania się gazów w przebiegu obstrukcji, podobnie jak dużo gazów wytwarza się w żołądku na tle rozstrzeni przy zwężeniu odźwiernika.

Na trawienie pokarmów wywiera duży wpływ sposób przyrządzania. Odpowiednie przyrządzanie pokarmów polega na tym, aby dany produkt uczynić smacznym i łatwo trawnym. Osiąga się to w ten sposób, iż dany produkt staje się bardziej miękki i dzięki temu bardziej dogodny dla rozdrobnienia i trawienia. Najczęściej w tym celu stosuje się gotowanie. Niekiedy dany produkt miesza się z innym środkiem żywnościowym. Nieumiejętnie przyrządzone pokarmy najtrudniej ulegają trawieniu.

Nie jednokrotnie usiłowano ułatwić trawienie pokarmów szczególnie dla osób chorych przez dodanie 'soków trawiennych. Jednak podawanie fermentów trawiennych naogół posiada wątpliwą wartość, gdyż ilość spożytych fermentów jest nikła i trawienie odbywa się nie tylko w żołądku, lecz w obrębie jelit. Dlatego też ostatnio coraz rzadziej stosuje się fermenty trawienne, jedynie zwrócono głównie uwagę na kwas solny i pepsynę, które mogą pomyślnie wpłynąć na trawienie przy upośledzeniu ich wydzielania w żołądku.

Na skutek nieracjonalnego odżywiania często już nawet od samego rana narzucamy naszym organom trawienia ciężką pracę, wprowadzając do żołądka ciężko-strawne pokarmy. Na trawienie ich zużywamy zbyt wiele energii często niepotrzebnie, gdyż nie wszystkie przyjmo-

wane pokarmy przedstawiają istotną wartość dla zdrowia, nie wszystkie też mogą być w całości zasymilowane przez ustrój człowieka i stanowią tylko niepotrzebny balast, który obciąża żołądek i utrudnia normalne funkcjonowanie innych organów ciała ludzkiego.

A przecież zupełnie wystarczy wypić na śniadanie filiżankę *Ovomaltyny*. *Ovomaltyna* posiada większą wartość odżywczą od normalnego obfitego śniadania, gdyż zawiera w skoncentrowanej łatwostrawnej formie wszystkie niezbędne dla organizmu substancje odżywcze. Dzięki zawartości diastazy *Ovomaltyna* wpływa również na szybsze strawienie i zupełne wykorzystanie innych pokarmów.

Osłabienie żołądka. Osłabienie żołądka jest to taki stan, przy którym człowiek nie znosi pokarmów nawet łatwo strawnych. Jednocześnie przy osłabieniu żołądka mogą być spożywane jedynie bardzo małe ilości pokarmów. Przyczyny osłabienia żołądka są różne. Jeżeli żołądek nie znosi łatwostrawnych pokarmów, to często takie upośledzenie zależy od smaku i przyzwyczajenia. Żołądek jak gdyby odzwyczaił się od różnych potraw. Niekiedy ludzie nie znoszą mleka wskutek uczucia odrazy lub wskutek biegunek i wymiotów. Biegunki i wymioty mogą być wywołane przez podrażnienie żołądka.

Często przy osłabieniu żołądka zmniejsza się objętość tegoż, nadto występuje nadmierna wrażliwość, żołądek znosi jedynie nikłe ilości pokarmów, czasem tylko płynne miękkie potrawy. W tym wypadku musi upłynąć dużo czasu, aby pokarm przeszedł przez odźwiernik. Bardzo być może, że również sok żołądkowy jest słaby i dlatego też łatwo dochodzi do fermentacji i odbijań. Przy osłabieniu żołądka dochodzi do upośledzenia ruchów żołądka. Opróżnienie żołądka jest znacznie utrudnione. Pokarmy zalegają i gromadzą się w żołądku, fermentują i wywołują uczucie ciężaru. Przy osłabieniu żołądka należy

szczególną uwagę zwrócić na zdolność do żucia. Akt żucia zależy od właściwości zębów i siły mięśni przeżuwających. Jeżeli zęby są zdrowe, zaś szczęki są dostatecznie silne, wówczas z łatwością ulegają trawieniu takie potrawy, które w innych razach mogłyby być ciężkostrawne. Okoliczność ta posiada duże znaczenie przy leczeniu dietetycznym. Kto posiada dobre zęby, ten może w dużych ilościach spożywać chleb i mięso, zaś ci co mają zepsute zęby, jak naprzykład starcy, winni raczej spożywać mleko, potrawy mączne, jaja, mięso siekane. Ludzie słabi i dzieci winni również spożywać potrawy miękkie, gdyż szybko się męczą oni przy żuciu twardych potraw (szczególnie mięsa).

(d. c. n.)

DROBIAZGI

Chleb np. jest lepszym środkiem odżywczym, niż masło zawierające o wiele więcej kalorii, ponieważ chleb zawiera wiele białka i węglowodanów, gdy tymczasem masło składa się prawie wyłącznie z tłuszczu. Najbardziej wskazana jest dieta mieszana, zawierająca zarówno białko, jak węglowodany i tłuszcze.

* * *

Prof. Bourneville zajmował się specjalnie badaniem pochodzenia dzieci, które cierpią na wodę w głowie i są idiotami. Lekarz ten przekonał się, że rodzice takiego dziecka z reguły okazywali się nałogowymi pijakami.

* * *

Tasiemiec ma główkę wielkości łebka szpilki. Do główki tej przytyka szyja, wąska jak nitka. Ilość członków dalszych waha się od 100 do 1.300, w zależności od wielkości robaka.

* * *

Już Hippokrates wiedział, że każde skaleczenie kory mózgowej jednej półkuli pociąga za sobą paraliż jakiegoś organu po przeciwległej stronie ciała.

* * *

Waga wątroby wynosi u kobiety około 1.300 g, u mężczyzny około 1.500 g.

Dr med. Maksmilian Herold (Krotoszyn)

O KULTURZE ŻYCIA CODZIENNEGO

III

Ustępy o typie kloacznym muszą być kryte, aby nie narażać korzystających z nich na deszcz lub śnieg; ponadto chodzi o to, aby doły kloaczne w razie deszczu nie ulegały przepełnieniu wodą; należy je poza tym zabezpieczyć od dostępu zwierząt (świnie i szczury). Dodawanie mleka wapiennego do zawartości dołów kloacznych uniemożliwi ponadto rozwój much, które mogą stać się rozsadnikami epidemii.

Woda jest istotnym składnikiem tkanek ustroju. Wydzielamy jej z potem i moczem przeszło 2 litry dziennie, to też musimy uzupełniać ją przez pobieranie napojów z pokarmami. Zapotrzebowanie to wynosi przeciętnie około $2^1/_2$ litra dzienie. Prócz tej wody zużywamy znacznie większe ilości do gotowania potraw, do mycia, kąpieli, prania i dla zwierząt domowych. Ilość zużytej wody jest niejako wykładnikiem stopnia kultury narodu. Warszawa zużywa dziennie około 150 litrów wody na głowę mieszkańca; na Zachodzie cyfry te są jednak dużo wyższe. Np. Berlin wykazuje zużycie około 200 l. dziennie na jednego mieszkańca, to trzeba zaznaczyć, że wchodzi w tę ilość woda zużywana do celów przemysłowych i ogólnomiejskiego, np. polewanie ulic. W dużych miastach zaopatrzenie w wodę jest rzeczą niekłopotliwą, gdyż posiadają one urządzenia wodociągowe. Woda wodociągowa pochodzie przeważni z rzek i przed oddaniem do użytku publicznego podlega oczyszczaniu w urządzeniach filtrowych. Działanie filtrów opiera się na jednej z dwóch metod:

1) sposób osadnikowy polega na tym, że woda przed wejściem do wodociągów przechodzi przez szereg pomieszczeń, tak zwanych osadników, w których siłą ciężkości osadzają się na dnie zawieszone w wodzie cząsteczki organiczne i nieorganiczne, po tym wodę poddaje się jeszcze powolnemu przesączaniu przez żwir i piasek. Złą stroną

takiej instalacji jest konieczność zajmowania rozległych terenów. Wzorową taką instalację posiada Warszawa,

2) drugi sposób filtrowania: są to tak zwane filtry szybkobieżne, gdy filtrowanie przez żwir i piasek odbywa się pod ciśnieniem.

Woda wodociągowa jest bezwzględnie czysta, to jest nie zawiera żadnych zarazków chorobotwórczych i nie zawiera ciał pochodzących z rozkładu i gnicia. Natomiast w wodzie rzecznej, źródlanej i studziennej nawet w najidealniejszych warunkach będziemy się z tymi zanieczyszczeniami spotykali. Poza tym w tych ostatnich wodach znajduje się rozpuszczona pewna ilość soli nieorganicznych, które powodują, że woda jest tak zwana „twarda". Powoduje to zły smak przy piciu, złe pienienie się mydła przy praniu i myciu, trudność gotowania jarzyn i osadzanie się kamienia w kotłach i naczyniach kuchennych.

W miastach mniejszych i po wsiach dla otrzymania wody budujemy studnie. Studnie rozróżniamy głębokie czyli wiercone i studnie płytkie, dobywające wodę podskórną. Trzeba pamiętać, że przy małej głębokości studzien, przesączają się do nich z powierzchni ziemi cząsteczki pozostałe z rozkładu ciał organicznych, przesączają się cząstki z gnojówek i ustępów, śmietników i zlewów. Dobra studnia nie powinna być płytsza niż 8 metrów; musi być ochroniona cembrowiną od połączenia ze ściekami i wodą powierzchniową, musi być kryta dla zabezpieczenia od deszczu i zanieczyszczeń zewnętrznych. Odpływ wody rozlanej w otoczeniu studzien musi odbywać się swobodnie, by woda nie wsiąkała w glebę tuż obok studni. Studnie powinny być umieszczone zawsze na wzniesieniu nigdy zaś w dole, otoczenie zaś ich powinno być wyasfaltowane. Pod studnią nie wolno prać, myć naczyń i wykonywać innych czynności, mogących powodować zanieczyszczenie wody. Pobieranie wody powinno się odbywać za pomocą wiader stale w studni umieszczonych i tylko na ten cel przeznaczonych. Z pośród kilku rodzaji studzien, najlepsze są studnie, wiercone za pomocą wydrążonych rur metalowych, gdzie woda wydobywa się na powierzchnię zapomocą pompowania. Jeżeli zaś woda wydobywa się dzięki ciśnieniu bez pompowania, lecz tylko przy naciśnięciu rączki, to takie studnie nazywamy artezyjskimi. Przy budowie studzien należy pamiętać o koniecznym przepisie sanitarnym, który pozwala budować w odległości najmniej 15 metrów od gnojowiska czy śmietników.

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

III

Jeżeli okoliczności zmuszają do sztucznego żywienia niemowlęcia, wówczas konieczne jest przestrzeganie następujących zasad. Mleko podawane dziecku winno być czyste i winno pochodzić od krowy absolutnie zdrowej i o ile możności żywionej świeżą paszą. Dlatego też sztuczne żywienie niemowląt daje lepsze wyniki w warunkach wiejskich. Mleko winno być odpowiednio rozcieńczone wodą lub kleikiem.

Matka często miewa różne obawy co do żywienia dziecka. Wydaje się jej, iż dziecko je zbyt mało, że źle się rozwija i td. Aby obawy te usunąć i sprawdzić istotny rozwój dziecka, należy dziecko ważyć. Noworodek waży zwykle od 3 do 4 kilogramów. W pierwszych dniach po urodzeniu następuje spadek wagi, który jednak ku końcowi pierwszego tygodnia osiąga wagę pierwotną. W okresie czasu między 7-mym dniem do 5-tego miesiąca dziecku przybywa tygodniowo około 175 gramów czyli 25 gramów dziennie. W ten sposób waga niemowlęcia w 5-tym miesiącu się podwaja w stosunku do wagi w pierwszych dniach życia, zaś w 16-ym miesiącu dziecko waży czterokrotnie więcej niż przy urodzeniu. Jeżeli waga w tych terminach wykazuje podane liczby wówczas posiadamy niezbity dowód, iż żywienie było prawidłowe i dziecko pomyślnie się rozwija.

Dzięki badaniom lekarskim ustalono, ile dziecko spożywa przy każdorazowym karmieniu. Ilość ta waha się od kilku gramów w pierwszym dniu, do kilkudziesięciu w dniach następnych i dochodzi do 120 gramów w 3-cim miesiącu. Dodana ilość spożytego mleka waha się od 150 gramów w drugim dniu życia do 950 gramów w 6-tym miesiącu. Mylnym jest mniemanie, iż mamka może przez karmienie przekazać cechy swego charakteru. Jednak do mleka mogą przechodzić niektóre trucizny spożywane przez mamkę. Dotyczy to przede wszystkim alkoholu. W jednym przypadku niemowlę przedwcześnie urodzone początkowo karmione było sztucznie, zaś później oddane było mamce. Początkowo dziecko przybierało na wadze, później w ciągu drugiego miesiąca spostrzeżono, iż dziecko stało się bardzo podrażnione, przy najmniejszym hałasie dziecko kurczyło się i krzyczało przy dotknięciu. Po uważnym badaniu ustalono, iż istotnie chodzi tu o chorobę nerwową. Wkrótce wystąpiły drgawki, przy których dziecko było sztywne i sine, główkę przy tym skręcało ku stronie lewej i wydawa-

ło okrzyki przeraźliwe. Objawy te były niezrozumiałe, gdyż było to dziecko bardzo zdrowych rodziców, zaś mamka liczyła lat 22 i była zupełnie zdrowa. Dziecko leczono wszelkimi sposobami, lecz bezskutecznie. W piątym dniu choroby lekarz wykrył, iż mamka codziennie wypijała 6 szklanek piwa największej mocy i niekiedy upijała się na noc. Przerwano karmienie, dziecko w ciągu 8 dni spożywało mleko krowie, podczas gdy mamkę zmuszono do zaprzestania nadużycia alkoholu. Napady drgawek u dziecka utrzymywały się przez 3 dni, ponawiając się co 25 minut, później stały się coraz rzadsze, póki wreszcie ustały zupełnie i dziecko wyzdrowiało.

Szczepienie przeciwko ospie należy wykonać możliwie wcześnie, aby w ten sposób zapobiec niebezpiecznej chorobie; nawet, gdy choroba ta kończy się pomyślnie, to pozostawia jednak przykre zeszpecenie twarzy. Najstosowniejszy miesiąc do szczepienia ospy jest 3-ci lub 4-ty. Wówczas dziecko jest dość silne i nie ma dolegliwości na tle ząbkowania. Jest rzeczą zupełnie zbędną nakładać na rękę dziecka opaskę, najlepiej nadaje się w tym celu dla ochrony ręki przed kurzem *ospochron mgra Bukowskiego*. W tym wypadku dziecko bynajmniej nie powinno przebywać w pokoju zamknięte. Jednak w 7-mym dniu po szczepieniu konieczne są pewne środki ostrożności, gdyż w tym,

dniu niekiedy występuje gorączka. Nie należy się obawiać szczepienia ospy podczas epidemii ospy; odwrotnie istnieje podstawa, aby właśnie nie zwlekać wówczas z szczepieniem. Szczepienie winno być wykonane przez lekarza z zachowaniem wszelkich zasad higieny, gdyż znane są wypadki przeniesienia różnych chorób i zakażenia, wskutek zaniechania zasad higieny. Dzieci należy nie tylko szczepić raz jeden, lecz po pewnym czasie tj. po 7 latach należy szczepienie wznowić. W razie epidemii ospy konieczne jest ponowne szczepienie dzieci. W każdym wieku osoba nie szczepiona nie jest zabezpieczona przed zakażeniem ospą. Ciąża i karmienie nie stanowią przeszkody do ponownego szczepienia.

(d. c. n.)

PARĘ SŁÓW O ZIMNICY

Zimnica, zwana inaczej febrą lub malarią jest chorobą bardzo rozpowszechnioną w wielu krajach, najwięcej zaś w krajach gorących i bagnistych. U nas zdarza się najczęściej na błotach poleskich, a także w innych okolicach nisko położonych.

Jaka jest przyczyna gorączki zimniczej? Nie jest ona nigdy następstwem przeziębienia lub złego odżywiania, względnie nieczystej wody. Przyczyną jej jest obecność we krwi człowieka maleńkich pasożytów; to jest żyjątek, które bywają pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego i żyją kosztem innego stworzenia. Pasożyty czyli zarazki zimnicy, dostają się do krwi przez ukąszenie komara.

Gatunków komarów jest bardzo dużo. Ten który przenosi zarazek zimnicy nazywa się anopheles, po polsku widlisz.

Widlisze wyróżniają się budową pyszczka, długimi mackami, są drobne, bardzo zgrabne, skrzydełka mają kosmate. Mają też swoje osobliwe zwyczaje, oto siedząc na ścianie opierają się na dwóch przednich parach nóżek a tylną parę opuszczają wdół, podczas gdy zwykły komar tylne nóżki podnosi w górę. Widlisze są bardzo bojaźliwe, łatwo się od nich opędzić, brzęczą ciszej niż inne gatunki, a w dzień rzadko kiedy kąsają, najchętniej przyczajają się podczas snu człowieka. Ukąszenie jest mniej bolesne aniżeli zwykłych komarów, kąsają tylko samice.

Komary gnieżdżą się w stojących wodach, a więc w stawach, w sadzawkach, a także na brzegach trawą zarośniętych wód bieżących. Jajka składają na powierzchni wody. Po paru dniach wylęgają się

z nich czerwie, które zamieniają się w poczwarki, a następnie w skrzydlaty owad. Cały ten okres trwa 12 do 16 dni przy ciepłej pogodzie, przy chłodnej dłużej.

Widlisze obierają sobie najchętniej za siedlisko czyste wody, stawy zarośnięte trawą lub wodnymi roślinami. Bagniste okolice, pokryte małymi stawami, w których rośnie sitowie i trzcina, są ich ulubionym miejscem. Poza tym rozmnażają się we wszelkich zbiornikach, beczkach, kadziach i td.

Zarazek zimnicy udziela się przez ukąszenie komara, który poprzednio żywił się krwią człowieka chorego na zimnicę. Zarazek ten, czyli pasożyt, dostaje się do czerwonych krążków krwi, które pożera i jednocześnie rozrasta się, a wreszcie rozpada się na kilkanaście cząsteczek, są to nowe żyjątka, które umieszczają się w innych krążkach krwi i rozmnażają się w ten sam sposób. W okresie tego rozmnażania się i rozprzestrzeniania w organizmie następuje atak zimnicy. Ataki powtarzają się codziennie, albo co trzeci lub czwarty dzień, zależnie od tego wiele czasu różne rodzaje pasożytów potrzebują na rozmnażanie się. Stwierdzonym zostało, że dla wywołania ataku potrzeba conajmniej 150.000.000 świeżo rozmnożonych pasożytów.

W jaki sposób można zapobiegać zimnicy?

Przede wszystkim przez tępienie komarów. Najskuteczniejszym środkiem jest drenowanie błotnistych okolic i zasypywanie wód stojących. Poza tym czerw komara niszczy skutecznie ropa naftowa, olej otrzymywany przy wyrobie gazu do palenia i zieleń paryska, które to środki trzeba stosować co 10 lub 14 dni. Ropę i olej trzeba używać w takiej ilości, aby pokrywały widoczną warstwą całą powierzchnię wody, na wodach zarośniętych ten sposób tępienia nie jest skuteczny. Zieleni paryskiej zużywa się w stosunku jednego funta na 1 akr przestrzeni, to jest około morgi. Do rozpylania na wodzie trzeba zmieszać zieleń z jakimkolwiek prochem, np. ze zwykłyn pyłem drogowym i wapnem gaszonym i tp., biorąc jedną garść zieleni na sto garści prochu. Idąc brzegiem stawu, po stronie z której wiatr wieje w kierunku

wody, należy rzucać wyżej wskazaną mieszankę, którą wiatr rozniesie po powierzchni wody. W zastosowaniu do małych sadzawek, można się posługiwać zwykłym ręcznym rozpylaczem, jakiego używają ogrodnicy. Wreszcie na dużych przestrzeniach wód, zieleń paryską rozsypuje się z samolotu.

Trudniejsza jest sprawa uniknięcia ukąszenia przez komara. W krajach, gdzie ten dokuczliwy owad jest w wielkiej ilości, ludzie, aby mu zamknąć dostęp do mieszkań, zabezpieczają drzwi i okna a nawet kominy, gęstą siatką drucianą. Po zapadnięciu zmroku, gdy komary najwięcej kąsają, nie wychodzą z domów.

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zimnicy, trzeba zwracać uwagę, aby komar nie ukąsił chorego, zarażony komar przenosi zarazę na innych ludzi. Chory powinien przebywać w pomieszczeniu możliwie zabezpieczonym od dostępu komara, aż do czasu zupełnego wyleczenia. Zdarzają się wypadki, że przez tygodnie a nawet miesiące po przejściu zimnicy, ozdrowieniec, choć nie podlega atakom choroby, zachowuje we krwi pasożyty zimnicze, którymi komar się zaraża. Takich ludzi nazywamy „nosicielami" zarazka, szerzą oni chorobę na równi z chorym człowiekiem.

Zimnica nie leczona lub niezupełnie wyleczona, może się parokrotnie ponawiać po paru miesiącach, a nawet po paru latach. Dlatego też tej choroby lekceważyć nie można i należy nie zaniedbywać wskazań lekarza, dopóki wszelkie ślady cierpienia nie zostaną usunięte.

(Z ang. w-g H. Carter, Malaria, its cause and prevention)

Myjcie owoce i jarzyny spożywane na surowo!



Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W NOWOCZESNEJ HIGIENIE ZĘBÓW I JAMY USTNEJ

II

Wśród najrozmaitszych środków dla higieny zębów i jamy ustnej rozróżniamy zasadniczo: proszek, mydełko, eliksir i pastę. Prawie najgorzej wywiązuje się z zadania *proszek*. Czy to tępe zasklepienie się w ograniczonym kręgu dawnych zapatrywań, czy też powódź nowych środków, ich fałszywa reklama i wskutek tego brak kompetencji uczyniły, iż często spotyka się jeszcze zdanie, czasem nawet wśród lekarzy-dentystów, że najlepiej jest czyścić zęby dobrym proszkiem. Bywają wypadki, że ktoś dla upozorowania swego znawstwa doda jeszcze „że różowym". Nic tak fałszywego, wszak wobec powyższego można stwierdzić np., że najlepiej jest czyścić ręce czystym, wiślanym piaskiem. Proszek do zębów (poudre dentifrice) wytwarza się głównie z mułu kredowego. Oczyszczanie tutaj jest zasadniczo mechaniczne, jakkolwiek szlamowi kredowemu należy się także pewne znaczenie chemiczne, gdyż szkodliwe kwasy są przezeń częściowo neutralizowane. Skład takiego proszku wygląda mniej więcej w ten sposób:

kreda	100 g
węglan magnezu (dolomit) . . .	15 g
olejek miętowy	30 kropli
karmin (jeśli chodzi o proszek różowy)	zastępowany bywa przez szkodliwe barwniki anilinowe.

Do składu tego mogą dojść także inne ciała, jak sproszkowany korzeń irysu, mydło, pumeks i td. Niektóre proszki do zębów, czasem błędnie reklamowane, jako radioaktywne, zawierają oprócz mającego własności bielące nadboranu sodu ($NaBO_3$) często także szkodliwy chlorek potasu ($KClO_3$). To też nie zasługują one na specjalną uwagę. Zła strona proszków polega głównie na tym, iż z biegiem czasu emalia zębowa, przeważnie w najcieńszych miejscach zostaje przetarta, tak, iż znane defekty o klinowej formie, w dużej mierze należy zapisać na konto czyszczenia zębów proszkiem. Uszczerbek ten jest jeszcze znacznie większy, gdy używa się, jako proszku do zębów tartego węgla lipowego (carbo ligni), lub mielonych skorup ostrych. Przy niedostatecznym płókaniu, proszek może też sprzyjać tworzeniu się kamienia nazębnego.

Mydełka (Savon dentifrice) nie cieszyły się nigdy specjalną sympatią, ponieważ ich smak jest trochę nieprzyjemny. Zasadnicza kompozycja ich jest następująca:

kreda	25 g
mydło sproszkowane	25 g
pumeks	5 g
karmin	0,30 g
gliceryna	25 g
olejek miętowy	12 kropli.

Nawet najlepsze zawarte w nich mydło wytwarza wolną zasadę z chwilą, kiedy się łączy z wodą, zwłaszcza twardą (zawierającą wapień). Z tej przyczyny i mydełka do zębów należy stosować z wielką ostrożnością. Mydełka te dają pianę, która nie przenika dostatecznie głęboko, a z drugiej strony dotykanie samego mydełka mokrą szczoteczką — jest dość niehigieniczne.



Jest pytaniem, czy także *eliksirom* należy przyznawać znośną tylko wartość. Eliksir (eau dentifrice) może służyć dwum celom:

1) może działać ściągająco i wzmacniająco na dziąsła, oraz

2) mieć własności bakteriobójcze.

Pierwsze zadanie zostaje zupełnie dobrze spełnione przez: ałun, szałwię (po łacin. salvia) i ciała, zawierające garbnik, jak nalewka z ratanhia *). Zabójcze dla zarazków działanie, uzyskuje się przez dodatek: tymolu, nalewki benzoesowej, jak np. *(Miller)* lub kwasu salicylowego, salolu, kamfory, chinozolu, nadmanganianu potasu i td. Najlepiej wywiązuje się tymol, a przy tym ma on najmniej stron ujemnych. Teoretycznie jest to wszystko bardzo piękne: w próbówce, jako też na odżywce żelatynowej można robić najwspanialsze eksperymenty, które to antyseptyczne działania wykazują. W jamie ustnej są jednak stosunki istotnie inne. Nietylko dlatego, że antyseptyczne działanie przez rozcieńczenie śliny zostaje znacznie zmniejszone, lecz również sam antyseptyk niedostatecznie długo pozostaje w ustach, aby zdążył rozwinąć swe zabójcze właściwości i do jakiegoś wyniku w ten sposób doprowadzić. Zwłaszcza ukryte przestrzenie międzyzębowe nie odczuwają, jak należałoby, praktycznie mechanicznej akcji eliksiru — jako wody do płókania ust. Ostatecznie więc nie jesteśmy upoważnieni do twierdzenia o zadość uczynieniu higienie jamy ustnej, tylko przez używanie płynów antyseptycznych. Natomiast eliksir, wpływając ściągająco i wzmacniająco na dziąsła, stanowi doskonałe uzupełnienie pasty do zębów.

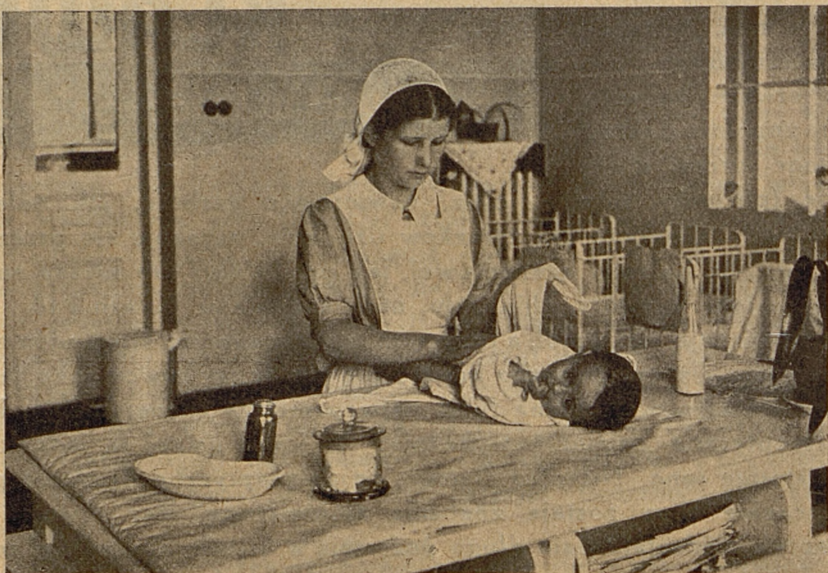
(d. c. n.)

*) *Ratanhia*, korzonki rosnące w Ameryce Południowej szczególnie w Peru, z których sporządza się odwary i nalewki.

Maria Łeszeżanka (Warszawa)

KURS PIASTUNEK PRZY DOMU Ks. BODUENA

Dom ks. *Boduena*, który w dniu 2 grudnia 1936 r. święcił jubileusz dwuchsetlecia swego istnienia, przechodził, zwłaszcza w ostatnich kilku latach, ewolucje, mające na celu przystosowanie metod jego działalności opiekuńczej nad dzieckiem opuszczonym do potrzeb chwili bieżącej.



Przewijanie niemowlęcia

Z Domu Podrzutków przekształca się na Dom Matki i Dziecka, z myślą utrzymania dla dzieci najwłaściwszej opieki matki i środowiska rodzinnego. Przez zorganizowanie aparatu opieki przyzakładowej rozpoczyna systematyczną walkę z podrzucaniem dzieci.

W roku jubileuszowym zrealizował również myśl wykorzystania możliwości szkolenia fachowych piastunek, których w Polsce nie ma. Wiele domów sprowadza je z obcych krajów, Niemiec lub Anglii.

We wrześniu 1936 r. otwarty został pierwszy 9-miesięczny Kurs Piastunek przy Domu ks. *Boduena*, prowadzony na zlecenie Zarządu Miasta przez Warszawskie Towarzystwo Medycyny Zapobiegawczej. Kurs ten zakończony został uroczyście w dniu 31 maja 1937 r.

Część teoretyczna Kursu obejmowała naukę o budowie człowieka,

higienie niemowlęcia, naukę o chorobach niemowlęcia i dziecka, pojęcia o lekarstwach i sposobie podawania leków, podstawy prowadzenia i wychowania dziecka, towaroznawstwo, naukę o budżecie domowym.

Część praktyczna obejmowała pielęgnowanie i prowadzenie niemowlęcia i dziecka, praktykę przy dzieciach na oddziałach, przyrządzanie mieszanek dla dzieci, krój i szycie, pranie i prasowanie, sprzątanie, przyrządzanie potraw, zakupy żywnościowe.



Kąpiel niemowlęcia

Dom ks. *Boduena* posiada wszystkie warunki, jakie potrzebne są tego rodzaju placówce szkolenia zawodowego. Duża liczba dzieci w wieku niemowlęcym, oddziały dla dzieci zdrowych i chorych, nowoczesne urządzenia, pozwalają uczennicom przejść wszechstronną praktykę i wypróbować swe zdolności. Praktyka odbyta pod koniec kursu w domu prywatnym uzupełnia całość szkolenia i stanowi jakby egzamin praktyczny.

Jak pożyteczną i potrzebną okazała się myśl zorganizowania Kursu Piastunek, dowodzi wielka liczba zgłoszeń domów prywatnych. Zaledwie część ich zaspokojono, gdyż na resztę zbrakło kandydatek.

Z dniem 1 czerwca pierwszy zastęp dwudziestu kilku umundurowanych „Boduenek" (tak nazwała je prasa stołeczna) opuszcza progi Domu ks. *Boduena.* Społeczeństwo z wielką życzliwością i radością

przyjmie nasze polskie „nurse'y", mające zastąpić w kraju obcy element. Panie domu ze spokojem będą mogły oddać swe maleństwa pod opiekę fachowych piastunek, które w porównaniu z drogimi siłami zagranicznymi, pobierającymi pensje miesięczne od 100 zł wzwyż, są pracowniczkami, które łatwiej mogą objąć ścieśnione często budżety



Próba ciepłoty pokarmu



Nauka szycia

domowe. Wynagrodzenie piastunki z Domu ks. *Boduena* wynosi w pierwszym roku 35—40 zł.

Zarząd Miasta, tworząc tę nową placówkę, miał również drugi cel. W zakresie zawodowego kształcenia młodzieży, nad którą roztacza opiekę przez zakłady wychowawczo-opiekuńcze, otwiera sobie jeszcze jeden fach, do którego kieruje wychowanki odpowiednio uzdolnione.

Ukończenie kursu zapewnia wychowance Miasta możność samodzielnej egzystencji. O ile sumiennie spełniać będzie swe obowiązki, nie grozi jej bezrobocie, a jeśli stworzy własne ognisko domowe, to postawi je na właściwym poziomie i potrafi dzieci własne wychować zdrowo, w myśl zasad higieny i nowoczesnych metod wychowawczych.

Następny Kurs Piastunek rozpocznie się 1 września 1937 r.

ODCINEK

O MECHANIZMIE CIAŁA CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

IV

Zmęczenie i zdenerwowanie działają też ujemnie na czynność żołądka. Jeżeli przebieg trawienia jest zbyt powolny lub rozpoczyna się z opóźnieniem, wówczas następuje proces wprost przeciwny,

a mianowicie fermentacja, wskutek której powstają gazy, wzdęcie, bóle, i tp. Pokarmy nie przetrawione należycie nie odżywiają organizmu, powodują obstrukcję, zaś chroniczna obstrukcja jest bardzo przykrym objawem, pociągającym za sobą niedobre następstwa. Wiedząc jak ważne zadanie przypada w udziale żołądkowi — odnośmy się do niego przychylnie, a gdy nie dopisuje — zasięgajmy rady lekarza.

Powróćmy teraz do pożywienia, które pozostawiliśmy, częściowo przetrawione, w żołądku. Dalszy ciąg trawienia odbywa się w kiszkach, poczynając od dwunastnicy, tak nazwanej, gdyż jest długa na szerokość dwunastu palców. Kwaśna zawartość żołądka, przeszedłszy przez odźwiernik do kiszek, spotyka się ze składnikami, pod wpływem których zmienia zupełnie postać — a mianowicie tłuszcze, które opierały się dotyczas działaniu śliny, a nawet i pepsyny, trafiają tu na czynnik, któremu nie są w stanie oprzeć się. Skąd pochodzi ten czynnik? Oto gdy żołądek rozpoczyna czynność trawienia, wówczas wątroba i trzustka otrzymują zawiadomienie, aby były gotowe stanąć do pracy. Należy tu objaśnić, ze trzustka jest to gruczoł, będący bardzo ważnym organem w przebiegu trawienia, a znajduje się poniżej żołądka. Ale wracając do rzeczy — po nadejściu zawiadomienia, ciecz barwy zielonkawej tj. żółć, zebrana w pęcherzyku żółciowym, umieszczonym na dolnej powierzchni wątroby, zaczyna wlewać się do dwunastnicy, a jednocześnie trzustka posyła tamże, przez maleńki kanalik, sok przez siebie wydzielony. Wspólnymi siłami atakują nieprzetrawione przez żołądek części pożywienia, a nadewszystko tłuszcze i pokarmy oleiste. Sok trzustkowy i jego sprzymierzeniec żółć, są najsilniejszymi czynnikami w procesie trawienia; dają sobie radę z białkiem, zarówno jak z tłuszczami, częściami krochmalnymi i pod ich działaniem, pokarmy spożyte w stanie stałym zmieniają się ostatecznie w ciecz, podobną do mleka. Ścianki kiszek wchłaniają tę ciecz i tym sposobem dostaje się ona do drobniutkich kanalików, czyli naczyń chłonnych, które oczekują na jej przybycie. Podczas tej długiej wędrówki strawione substancje, ulegają, pod wpływem skomplikowanego procesu chemicznego, takiej przemianie, że otrzymana z nich ciecz posiada wszystkie części składowe krwi, z tą różnicą, że jest barwy białej nie czerwonej. Owe, maleńkie naczynia chłonne, łącząc się ze sobą tworzą kanalik grubości gęsiego pióra. Ten kanalik, tj. przewód piersiowy, biegnie wzdłuż przedniej strony stosu pacierzowego, aż do szyi i wlewa swą zawartość do żyły, zwaną bezimienną. Ten niezwykły mechanizm, za pomocą którego odżywcze części spożytych pokarmów dostają się do obiegu krwi, do najdrobniejszych komórek ciała — jest doprawdy zadziwiającym dziełem natury!

Zobaczmy jeszcze jakie są dalsze dzieje części strawy pozostałej w kiszkach. Przebieg trawienia i wchłaniania postępuje dalej, tak że po przebyciu pięciometrowej drogi przez kiszki cienkie, strawa nie posiada już prawie żadnej wartości. Ta pozostałość przechodzi wówczas do kiszki grubej, długości dwóch i pół metra, trzy razy grubszej od kiszek cienkich, a zwanej okrężnicą, gdyż okrąża cienkie kiszki. W okrężnicy zostają wchłaniane użyteczne resztki pokarmów, a części bezużyteczne, są wydalane przez kiszkę prostą, czyli odbytnicę.

Wątroba. Biedna nasza wątroba musi często znosić różne żale i niesłuszne pretensje. W mniemaniu większości ludzi „bóle głowy“, „ataki żółciowe“, „ból między łopatkami“, „muszki przed oczami” i całe mnóstwo innych przykrych objawów, są uważane za winę wątroby, jej nieprzychylne albo nawet krnąbrne zachowanie się! Tymczasem objawy te, są następstwem całego szeregu błędów i nadużyć w pokarmach i napojach, oraz lekceważenie głosu natury, wołającego o ich zaniechanie.

(d. c. n.)

DRUŻYNY RATOWNICZE W FABRYKACH

Drużyny takie zostały zorganizowane w roku ubiegłym w kilkudziesięciu fabrykach łódzkich. Przeszkoleniem członków drużyn zajął się ruchliwy Oddział Czerwonego Krzyża, organizując w tym celu specjalny kurs. Ogółem przeszkolono około 230 robotników i robotnic. Pomoc przedsiębiorców w zorganizowaniu i wyszkoleniu drużyn polegała nietylko na poparciu moralnym ale i materialnym akcji, albowiem firmy pokrywały część kosztów kursu, mianowicie w stosunku 5.— zł od osoby.

Od szybkiej i właściwej pierwszej pomocy w miejscu gdzie tak wiele zdarza się wypadków, zależy częstokroć zdrowie i życie uszkodzonego. Wpływa ona również na okres niezdolności do pracy. Dobrze działająca pierwsza pomoc przynosi więc korzyść nietylko robotnikowi, ale także przedsiębiorstwu.

Przykład przemysłu łódzkiego jest jaknajbardziej godny naśladowania we wszystkich fabrykach w Polsce, przede wszystkim zaś w zakładach małych i średnich, w których niema sanitariuszy.

DIETETYKA W UZDROWISKACH

Nader ważne zagadnienie poruszone zostało w ostatnim numerze „Nowin Społeczno-Lekarskich", wychodzących we Lwowie. Chodzi mianowicie o stosowanie na szeroką skalę dietetyki w uzdrowiskach. Sprawa ta oddawna jest znana i uregulowana zagranicą, u nas jest w dalszym ciągu, niestety, zaniedbana. Wprawdzie była ona wielokrotnie poruszana przez prasę lekarską, ale jak dotychczas wyniki są nikłe, a akcja wprowadzenia w życie tej koniecznej metody leczenia uzdrowiskowego posuwa się naprzód bardzo powoli.

Słuszne są wywody autora, który między innymi pisze: „do uzdrowisk przybywają bowiem ludzie przeważnie z cierpieniami przewlekłymi, jak skaza artretyczna, cukrzyca, otyłość, anemia złośliwa, cierpienia nerek, wątroby, trzustki, żołądka, kiszek i tp., których leczenie wymaga przede wszystkim zastosowania racjonalnej diety. Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi potrzebnej dlań ilości i jakości pożywienia o takim przyrządzeniu, aby oszczędzić pracy schorzałym narządom, względnie pobudzić je do czynności. Kuracjusz, mający wolną chwilę, chce w uzdrowisku wyzyskać wszelkie sposoby najszybszego powrotu powrotu do zdrowia, a więc i zastosowania racjonalnej diety. Tymczasem w polskich uzdrowiskach ta dziedzina leczenia jest jeszcze w dużym zaniedbaniu. Przyczyny tego są następujące. Główną przyczyną jest walka konkurencyjna pensjonatów pomiędzy sobą, a że kuchnia dietetyczna jest droższa od zwykłej, więc dieta pada ofiarą tej walki. Pensjonaty w przeważnej części są prowadzone przez osoby nie fachowe, które za wysokie opłaty wydzierżawiają pensjonaty i chcą się później „odkuć". Takim osobom, rzecz zrozumiała, nie chodzi o dobro i wynik leczenia kuracjusza, ale o możliwie największy zysk. Naturalnie, że taka gosdodarka wpływa bardzo niekorzystnie na całość polskiego przemysłu uzdrowiskowego i na zdrowie kuracjuszy, którzy pokładają nieraz całą nadzieję wyleczenia w uzdrowisku.

Najważniejszą przyczyną niestosowania dietetyki w uzdrowiskach jest przede wszystkim nieznajomość jej wśród wyższego i niższego personelu pensjonatowego.

Odbywają się celowe i świetnie zorganizowane kursy dla lekarzy dietetyków, istnieje dwuletnia szkoła dietetyczna, a w rezultacie w pensjonatach nie przestrzega się dietetyki. Przyjęło się mniemanie „prawem kaduka", że gotowanie na maśle świeżym i obfite podanie spełnia wszystkie postulaty dietetyki. Takie też zdanie słyszałem w niektórych zarządach uzdrowisk i nic dziwnego, że dyrektorzy uzdrowisk, nie będąc lekarzami, niewiele przyczyniają się do propagandy racjonalnej dietetyki. Lekarze w uzdrowiskach zapisują chorym racjonalne leczenie dietetyczne, ale nie ma personelu, któryby to zlecenie wykonał i w należytej formie choremu podał. Dlatego — moim zdaniem — do najszybszego zrealizowania dietetyki w uzdrowiskach przyczyniliby się przede wszystkim lekarze uzdrowiskowi, którzyby organizowali odpowiednie kursy dietetyczne dla personelu pensjonatowego i restauracyjnego, zwłaszcza w martwych sezonach. Absolwentki szkoły dietetycznej w Inowrocławiu należałoby wyzyskać, jako instruktorki gotowania i przyrządzania pokarmów. Zarządy uzdrowiskowe, związki właścicieli pensjonatów we własnym interesie powinny brać bardzo żywy udział w organizowaniu takich kursów i subwencjonować je. Staranie o zarządzenia, by tylko kwalifikowani mogli prowadzić pensjonaty, przyczyniłoby się do podniesienia poziomu naszych uzdrowisk, co już samo przez się byłoby hamulcem masowych wyjazdów zagranicę. — Absolwentki-dietetyczki powinny

otwierać w uzdrowiskach dietetyczne restauracje, w czym powinny znaleźć całe uznanie i poparcie przez lekarzy uzdrowisk i zarządy zdrojowe dla dobra kuracjuszy i rozwoju polskich uzdrowisk. Uzdrowiska powinny być szkołą należytego leczenia dietą, którą chory po powrocie z uzdrowiska powinien kontynuować w domu.

ZABIEG ZASADNICZY — TO GRUNTOWNY REMONT ORGANIZMU

Pani spędza długie godziny w gabinecie kosmetycznym...

Z niezrównaną wytrwałością poddaje się naświetlaniu, skubaniu brwi, maquillażowi...

Bo pani chce mieć cerę olśniewającą, błyszczące radością oczy, gibką, zwinną kibić...

I cel swój osiąga (od czegóż są masaże, diatermia, kremy i mleczka?) — ale, nie na długo.

Jeszcze tego samego wieczoru, spojrzawszy w lustro, klientka fotela kosmetycznego dostrzega z przerażeniem swój zgaszony wzrok, podkrążone oczy, zwiotczałe mięśnie na twarzy. Z pod umiejętnie położonego pudru i szminki przegląda bezczelnie plama wątrobiana na policzku. Nogi w tańcu uginają się ze zmęczenia, w stawach coś „strzyka". A żołądek? Po wtłoczonym balaście ciężkostrawnych majonezów funkcjonuje leniwie, przynosząc nazajutrz przykrą niespodziankę w postaci wyprysków na podbródku.

Pani jest w rozpaczy! Tyle wydała na upiększenie, tyle czasu straciła, a wyniki? — iluzoryczne.

Czego brak jeszcze? Trzeba dokonać jakiegoś gruntowniejszego remontu własnej osoby.

Ale jak? Ale gdzie?

Na to odpowie lekarz balneolog:

— Zagadnienia piękności nie rozwiązuje tylko, droga pani, zużycie jednego czy stu słoików kremu hormonowego, ani stu pudełek pudru i różu. Idealnie upiększona twarz przy jednoczesnym poniechaniu higieny całego ciała i jego uzdrowienia od podstaw, to tak, jak odnowienie fasady domu, którego ściany się rysują.

Generalnego remontu nie da się przeprowadzić w mieście, w kieracie codziennej pracy! Organizmowi naszemu trzeba dać najpotężniejszy impuls, a tym są siły przyrody na usługach człowieka.

Najważniejsze, to świeże powietrze, przesycone ozonem lasów szpilkowych i ultrafioletowymi promieniami górskiego słońca, tchnące dobroczynnym jodem wodorostów morskich.

Potężny haust takiego powietrza, to siła życiodajna, która przywróci blask naszym oczom, pobudzi obieg krwi, da spokojny, głęboki sen po ruchliwie spędzonym dniu.

Druga recepta — to słońce i woda!

Ale to dla zdrowych. Organizmowi, wymagającemu „gruntownego remontu" nie wystarcza tylko szczera wieś — kąpiel rzeczna i słoneczna. Woda i słońce muszą być dawkowane umiejętnie, podawane jak lekarstwo, które w zbyt wielkiej ilości mogłoby zaszkodzić.

Więc ożywcze natryski, kąpiele przemienne — jednym słowem hydroterapia we wszystkich odmianach, owoc doświadczeń zacnego ks. Kneippa.

Słońce — nie tylko sypiące z nieba promieniami, ale i to mniej gorące, a sięgające bardziej wgłąb — skondensowane w lampach helio- i terapeutycznych.

Dla uciszenia zbyt mocno dającego znać o sobie serca, albo odwrotnie — dla pobudzenia go do intensywniejszej pracy — zanurzenie się w srebrzystej kąpieli pęcherzyków kwasowęglowych. W schorzeniach kobiecych, wrogach świeżości i powabu (ach, te uprzykszone worki pod powiekami!) wanna gęstej, kleistej borowiny. Są to leki wypróbowane, bezapelacyjnie skuteczne.

Na złą przemianę materii, która daje znać o sobie złożami tłuszczu, piaskiem i kamieniami w nerkach i wątrobie, dotkliwymi bólami artretycznymi (które nie omijają najzgrabniejszych nóżek),

uzdrowiska polskie posiadają cały arsenał środków zaradczych w postaci kąpieli solankowych, jodobromowych, siarczanych, inhalacji i wlewek, płuczących jelita.

A oprócz tego — wody do picia! Wody hypotoniczne, pozbawione domieszek mineralnych, ściągające z naszego organizmu wszelkie trujące sole, i — wody bogato obdarzone składnikami mineralnymi, których naszemu organizmowi brak.

Kubek wody mineralnej to doping dla naszego rozleniwiałego żołądka, aby strawił wszystko, sprawnie, a tym samym wyrzucił z kiszek złoża brudu, wypełzającego na zewnątrz w postaci zdradliwego trądziku.

Pani wróci z uzdrowiska jak nowonarodzona. Gdzież się podziały pryszcze, wągry, rozszerzone pory skóry, które tak szpeciły jej miłą twarzyczkę?

Znikły bez śladu. Zastąpił je świeży, prawdziwy rumieniec. Ruchy nabrały prężności, swobody. Organizm stał się znów precyzyjnym aparatem, którego każda sprężynka działa bez zarzutu.

* * *

A oto uzdrowiska, znane ze swej skuteczności we wszystkich niemal chorobach i niedomaganiach ustroju kobiecego: Busko-Zdrój, Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Goczałkowice, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz, Jastrzębie-Zdrój, Jaworze, Krynica, Krzeszowice, Lubień-Wielki, Morszyn, Nałęczów, Niemirów, Rabka, Rymanów-Zdrój, Solec-Zdrój, Truskawiec, Ustroń, Zegiestów-Zdrój.



P. S. ZDAN. w ŻYWCU: pas przepuklinowy może Pan zamówić w każdym sklepie przyborów higienicznych, ewentualnie za pośrednictwem każdej apteki. Radzilibyśmy jednak uprzednio badanie lekarskie.

„STAŁY ABONENT“: to, co Pan opisuje, nie jest bynajmniej objawem choroby wenerycznej. Nic Panu nie dolega i żadne leczenie nie jest Panu potrzebne.

„CZYTELNIK“ z DELATYNA: Odpowiedzi „Skrzynki pocztowej“ są bezpłatne, zamieszczane są według kolejności listów. Niestety, ze względów zasadniczych nie podajemy żadnych adresów lekarzy, ani prywatnych zakładów leczniczych. Wszystkie odpowiedzi ukazują sie wyłącznie na łamach „Skrzynki“, a zupełnie bezcelowe jest załączanie znaczków pocztowych na specjalną odpowiedź.

P. Z. R. na WOŁYNIU: radzimy Pani zwrócić się do najbliższego szpitala i opowiedzieć lekarzowi wszystko to, co Pani nam w liście napisała. Sprawa bowiem jest poważniejsza, aniżeli się Pani wydaje.

P. MARYLA Z. w CHORZOWIE: medycyna nie zna niestety radykalnego i nieszkodliwego środka przeciw nadmiernemu poceniu się rąk.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39